**標準的な質問票**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 質問項目 | 回答 |
| 1-3 | 現在、aからｃの薬の使用の有無※ |  |
|  | 1 | 1. 血圧を下げる薬
 | ①はい ②いいえ |
| 2 | 1. 血糖を下げる薬又はインスリン注射
 | ①はい ②いいえ |
| 3 | 1. コレステロールや中性脂肪を下げる薬
 | ①はい ②いいえ |
| 4 | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |
| 5 | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |
| 6 | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがある。 | ①はい ②いいえ |
| 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。（※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。条件1：最近1か月間吸っている条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている | ①はい（条件1と条件2を両方満たす）②以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす）③いいえ（①②以外） |
| 9 | 20歳の時の体重から10kg以上増加している。 | ①はい ②いいえ |
| 10 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。 | ①はい ②いいえ |
| 11 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。 | ①はい ②いいえ |
| 12 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。 | ①はい ②いいえ |
| 13 | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 | ①何でもかんで食べることができる②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある③ほとんどかめない |
| 14 | 人と比較して食べる速度が速い。 | ①速い ②ふつう ③遅い |
| 15 | 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。 | ①はい ②いいえ |
| 16 | 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 | ①毎日　②時々③ほとんど摂取しない |
| 17 | 朝食を抜くことが週に３回以上ある。 | ①はい ②いいえ |
| 18 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。（※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者） | ①毎日　②週5～6日③週3～4日　④週1～2日⑤月に1～3日⑥月に1日未満　⑦やめた⑧飲まない（飲めない） |
| 19 | 飲酒日の1日当たりの飲酒量日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml） | ①1合未満②1～2合未満③2～3合未満④3～5合未満⑤5合以上 |
| 20 | 睡眠で休養が十分とれている。 | ①はい ②いいえ |
| 21 | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。 | ①改善するつもりはない②改善するつもりである（概ね6か月以内）③近いうちに（概ね１か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている④既に改善に取り組んでいる（6か月未満）⑤既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
| 22 | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |

＊医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。